

Упражнения, направленные на психомоторное развитие дошкольников

Содержание

Приемы самомассажа

Упражнения для кистей и пальцев рук

Упражнения для развития динамической координации движений

Игры на развитие моторики, координации, взаимодействия



Введение

Психомоторное развитие ребенка является базой для его дальнейшего психического развития и основой для будущего полноценного обучения в школе. В дошкольном возрасте невозможно провести четкую границу между психомоторным и умственным развитием ребенка. Чем подвижнее и координированнее ребенок, тем больше оснований говорить о его нормальном психическом развитии. Сухомлинский В.А. справедливо утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Уровень развития речи детей также находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук.

Система упражнений по психомоторному развитию разделена на следующие блоки.

1 блок- развитие тактильных ощущений. Наиболее эффективным приемом для решения данной задачи считаю *самомассаж*. Это уникальная тактильная

гимнастика, которая развивает межполушарное взаимодействие. Ощущения, возникающие одновременно в обеих кистях рук, отличаются друг от друга разными условиями восприятия- одна рука пассивна, а другая рука создает механические раздражения. Самомассаж оказывает тотальное воздействие на кору головного мозга, так как информация поступает одновременно в речеслуховую, эмоциональную, творческую, зрительную зоны. Это предохраняет отдельные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг. Самомассаж содействует снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, коррекции гиперактивности.

Приемы самомассажа.

Поглаживание – и.п.- кисть и предплечье левой руки на столе ладонью вверх. Подушечками пальцев правой руки поглаживаем пальцы левой от ладони к концу пальцев.

— круговое поглаживание ладони

— спиралевидное

— зигзагообразное поглаживание

— поглаживание тыльной стороны

Растирание – ладонь об ладонь, циркулярное растирание (намыливание)

Разминание – подушечкой большого пальца круговое разминание ладони, щипцеобразное разминание края ладони

Вибрация — игра на пианино подушечками четырех пальцев правой руки у оснований пальцев левой руки,

Поколачивание — ладонной впадины кончиком указательного пальца, поколачивание щепоткой пальцев.

Пила – ребром ладони правой руки имитируем пиление вверх- вниз по левой руке.

Каток — костяшками согнутых пальцев правой руки разминаем вверх- вниз ладонь левой.

Буравчик — правая рука сжата в кулак, его костяшками «буравим» левую ладонь.

Спиральки — каждый палец левой руки поочередно кладется на четыре пальца правой руки. Большим пальцем правой руки делаем спиралевидные движения по пальцу левой вверх от основания к кончику.

Самомассаж ладоней и пальцев с предметами

1. Карандаш прокатывается между ладонями до кончиков пальцев.

Карандаш в руках катаю, между пальцами верчу.

Неприменно каждый пальчик быть послушным научу.

2. Взять карандаш вертикально подушечками указательного и большого пальцев. Сжимать карандаш, с силой пружиня его, как бы желая расплющить. Расслабление мышц при сжатии чередуется с их расслаблением. Перехватить карандаш в вертикальном положении большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим пальцем и мизинцем. Снова делать пальцами пружинящие движения. После стряхнуть кисть рук, расслабляя ее.

3. Не выпуская карандаш, повернуть ладони так, чтобы одна была сверху, а другая- снизу. Карандаш находится в горизонтальном положении между ладонями и выполняет функции массажера. Перемещать ладони вперед-назад, совершая энергичные движения от начала ладони до кончиков пальцев.

4. Карандаш перетирать, нажимая подушечкой большого пальца перемещать карандаш вверх-вниз по подушечкам остальных четырех пальцев. (карандаш горизонтально)

5. Чередую сжатие и расслабление, пружинящими движениями, как бы желая расплющить, сжимать карандаш между большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем. (карандаш вертикально)

6. Спускаемся по лесенке. Зажать верхний конец карандаша вертикально между ладонью и большим пальцем. Перехватить снизу карандаш другой рукой.

7. Карандаш, находящийся в горизонтальном положении, словно крючками, зацепить указательными пальцами за концы и так удерживать. Попеременно отрывая пальцы- «крючки» от карандаша, вновь цеплять его, передвигая пальцы к середине до момента их сближения. После этого продолжать движения пальцами в обратном направлении, к концам карандаша.

8. Качели. Зажать горизонтально карандаш четырьмя пальцами и нажимать то указательным, то мизинцем.

9. Циркач. Держа карандаш горизонтально, большим и указательным пальцами обеих рук передвигаться мелкими шажками от одного конца к другому.

10. Косичка. Держа карандаш вертикально, большим и указательным пальцами попеременно то одной, то другой рукой перемещаться вверх-вниз.

11. Коромысло. Под карандашом средний и безымянный пальцы, сверху указательный и мизинец. Средний и безымянный ходят по столу, удерживая коромысло.

12. Катушка стоит на столе. Надо удерживать ее между указательным и средним пальцами одной руки. Приподнять катушку над столом, повернуть кисть руки ладонью вверх и поставить катушку на стол противоположной стороной.

13. Ладонь с разведенными в стороны пальцами лежит на столе. Между средним и указательным пальцами одной руки зажата катушка. Поднять катушку усилием мышц над столом как можно выше, как штангу. Большой, безымянный пальцы и мизинец плотно прижать к поверхности стола.

Пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного пальца- положительно влияет на состояние желудка, среднего- на кишечник, безымянного- на печень и почки, мизинца- на сердце. В своей работе я использую массажные колечки су-джок.

Для развития тактильных ощущений широко использую различные варианты игры «Волшебный мешочек». В зависимости от содержимого мешочка ставятся задачи: определить на ощупь из какого материала предмет (металл, пластмасс, стекло, дерево, ткань), найти на ощупь заданный предмет среди других и т. д.

2 блок — *развитие кинетического компонента двигательного акта.*

Движения кистями рук.

Катать теннисный мячик по наклонной плоскости.

Сжимать резиновые игрушки.

Ударять по подвешенному воздушному шару кулаком, ладонью, указательным пальцем.

«Веселые маляры». Локти на столе, пальцы сомкнуты и устремлены вверх, кисти двигаются вверх-вниз.

«Трусливый зайка». Указательный и средний пальцы раздвинуты и двигаются, остальные прижаты к ладони.

«Курочка пьет воду». Большой и указательный пальцы сдвинуты в клювик, остальные вверх гребешком.

«Гусь». Кисть изогнута, большой и указательный пальцы сдвинуты в клювик, остальные прижаты к ладони.

«Погладим котенка». Пальцы сомкнуты, кисти движутся вправо- влево.

«Коза рогатая». Указательный палец и мизинец направлены в стороны, кисти



двигаются вправо- влево.

Движения пальцами.

«Жук». и.п.- локти на стол, по очереди вытягиваем пальцы и делаем ими круговые движения, остальные пальцы прижаты к ладони.

«Кошка шевелит ушками».

«Цветок раскрывается».

«Лягушка открывает- закрывает глаза».

«Крокодил открывает пасть».

«Улитка шевелит рожками».

«Сова летит»- большой палец и мизинец направлены в стороны.

Упражнения, выполняемые двумя руками одновременно.

Ковшик.

Крыша дома.

Очки.

Ворота.

Мостик.

Корни.

Колокольчик.

Используя данные пальчиковые упражнения, мы с детьми ставим *спектакли* собственными руками. «Стоит в поле дом, на двери весит замок, позвонили в колокольчик, ворота открылись. Во дворе стоит стол, стул. Гуляет собака, которая стережет. На окне спит кошка. По двору гуляет козы, куры, гуси. Пробежала мышка, проскакала лягушка. На клумбе раскрылись бутоны цветов. Над ними выются бабочки. Высоко в небе кружит орел. В огороде забегал зайка полакомиться капустой, заполз уж, пробежал ежик. Котенок их увидел, зашипел, выпустил коготки: «Ш-ш-ш... мяу»

3 блок – *развитие динамической координации движений.*

Упражнения.

Кулачок тыльной стороной вниз -ребенок по очереди разжимает и сжимает пальцы.

Все пальцы обеих рук по очереди друг с другом здороваются.

Колечки. Все пальцы по очереди здороваются с большим пальцем.

Пальцы бегают по столу.

Бинокль. Большие пальцы горизонтально, остальные по очереди опускаются, образуя кольца.

Игра на рояле.

Цепочка (встречаются указательный палец одной руки с большим пальцем другой)

Стихи руками.

«Солдаты»

«Тук-тук» (указательные пальцы обеих рук)- «Кто там?» (мизинцы)

«Это мы, солдаты, пришли переночевать. Впустите». (указательные)

«Сейчас мы спросим у мамы. Мама!» (мизинцы)

«Что, дети?» (безымянные)- «Пришли солдаты, переночевать». (мизинцы)

«Спросите у папы». (безымянные) «Папа?» (мизинцы) «Что, дети?»
(средние)

«Пришли солдаты, переночевать!» (мизинцы)

«Впустите!» (средние) «Входите!» (мизинцы)

«Ах, какая благодать, что пустили ночевать!» (указательные)

4 блок – развитие реципрокной координации движений.

Упражнения.

Двумя руками делается стул, затем меняются местами спинка- сиденье.

«Стол» – столешня и ножки.

Рисование в воздухе. Правая рука рисует круг, а левая — квадрат...

«Рожки да ножки»

«Рожки»: средний и безымянный пальцы согнуты, придерживаются сверху большим пальцем, указательный и мизинец вытянуты; рука поднята вверх.

«Ножки»: вытянуты указательный и средний пальцы, безымянный и мизинец прижаты к ладони и придерживаются большим; рука опущена вниз. Одна рука показывает «рожки», вторая – «ножки». Затем руки одновременно меняются ролями.

Пилит ребром одна ладонь, забивает -кулак другой руки.

6. «Вилка- розетка». Одна рука представляет собой электрическую розетку (указательный палец и мизинец вытянуты, средний и безымянный прижаты к ладони, придерживаются большим). Другая рука – вилка (поджаты к ладони указательный и мизинец, вытянуты средний и безымянный). Руки сближаются, вилка «втыкается в розетку». Затем одновременно руки меняются ролями, превращая вилку в розетку, а розетку — в вилку.

7.«Прятки» Обе руки сжаты в кулак. Одновременно происходят два движения: большой палец правой руки поднимается вверх, а мизинец левой руки вытягивается вниз. Затем, одновременно, большой палец правой руки прячется внутрь кулака, правый мизинец вытягивается вниз, а левая рука прячет мизинец и поднимает большой палец вверх.

8.«Поклоны». Руки согнуты в локтях, пальцы направлены вверх, ладони развернуты друг к другу. Разные пальцы правой и левой рук попарно кланяются друг другу, трижды сгибаясь и выпрямляясь, затем те же движения повторяются зеркально. Сначала раскланиваются указательный и средний палец одной руки с безымянными мизинцем другой, потом указательный палец и мизинец одной со средним и безымянным другой.

9.«Лезгинка» Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

10. «Ухо-нос» Взяться левой рукой за кончик носа, правой- за противоположное ухо.

11. «Замок». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении последовательно должны участвовать все пальцы обеих рук.

Зеркальное рисование одновременно двумя руками.

Детям предлагается нарисовать на листе бумаги сюжетную картину двумя руками одновременно: солнце, облако, дом, человек, дерево, цветок, птица, бабочка и т.д.

Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, рисовать одновременно обеими руками зеркально- симметричные рисунки.

Игры с предметами, развивающие ловкость и координацию

«Достань конфетку»

«Попади в стаканчик»

«Попади в цель»

«Сомни листок»

«Раскрути маленький волчок»

«Раскрути тарелку»

Упражнения для крупной моторики

«Цапля» (стоять по очереди то на правой, то на левой ноге)

«Встань из положения «сидя на полу», не помогая себе руками»

Игры для мелкой моторики

«Вышивка»

«Бусы»

«Шнуровка»

Стихи руками.

«Котята»

Вот пятеро котят. (ладошки) Один ушел- и нет его. (загнуть мизинец)

Ну, нет и нет (пожать плечами). Котят осталось четверо.

Один ночной порой- на дерево залез. (загнуть большой палец) Котят осталось трое.

Но где-то запищал мышонок тонко-тонко (закрыть уши).

Котят осталось двое.(загнуть безымянный)

Один из них исчез в дверях бесследно. (загнуть средний палец)

А самый умный, тот, оставшийся, последний (указательный)!

Он к миске подошел (имитация шагов пальцами по коленкам)

И как и должно киске, лакать за пятерых стал молоко из миски (ладошки чашечкой)

Игры на взаимодействие

«Коленочки» (руки каждого на коленях у соседей)

«Хлопки» (каждый разводит в стороны обе руки: вверх и вниз ладонями)

«Косичка» (каждый скрестив руки, здоровается с соседями)

«Падишах».

Дети садятся парами друг напротив друга. Ударяют в ладоши, проговаривая слова, сначала себе, затем в ладоши своего соседа. 2 раза. При повторе окончания слов (ах-ах) руки скрещиваются на плечах и ладони ударяют по коленкам.

На высоких на горах –ах-ах

Жил великий падишах-ах-ах

Захотелось падишаху-аху-аху

Съесть большую черепаху-аху-аху.

Но большая черепаха-аха-аха

Укусила падишаха-аха-аха.

Похоронен падишах-ах-ах

На высоких на горах-ах-ах.

Пальчиковые упражнения

«Собака»

У собаки острый носик,

Есть и шейка, есть и хвостик.

Правую ладошку поставить на ребро, тыльной стороной к себе. Большой пальчик поднять вверх. Указательный, средний и безымянный- вместе. Попеременно опускать и поднимать мизинец.

«Кошка»

А у кошки ушки на макушке,

Чтоб лучше слышать мышь в норушке.

Средний и безымянный пальчики упираются в большой. Указательный и мизинец- поднять вверх.

«Мышка»

Серенький комоч сидит

И бумажкой все шуришит.

Средний и безымянный пальчики упираются в большой. Указательный и мизинец, согнутые в дуги, прижать к среднему и безымянному.

«Краб»

Краб ползет по дну,

Выставив клешню.

Ладони повернуты тыльной стороной вниз, пальчики перекрещены и тоже опущены вниз. Большие- повернуты к себе. Передвигать, опираясь на пальчики, ладони в одну сторону, затем- в другую.

«Слоник»

Правую ладонь поставить на выпрямленную левую: указательный и безымянный пальцы- передние ноги слона; большой и мизинец- задние; вытянутый средний палец- хобот.

«Тяни- толкай»

Ладони в горизонтальном положении соприкасаются тыльными сторонами. Средний и безымянный пальцы нижней руки направлены вверх, а те же пальцы верхней руки- вниз.